

TU TAMBIÉN PUEDES

Fundación Cívica Oreneta del Vallès

oreneta.org



MEJORANDO LA CALIDAD DE VIDA DE LAS PERSONAS MAYORES



CRECIMIENTO ACTIVO

Tu También Puedes es un proyecto iniciado en 2007 que constituye un conjunto de talleres con los que contribuimos a la mejora de la calidad de vida de las personas mayores ayudando a mantener un envejecimiento activo y evitar la exclusión social a través de :

- Su participación social y prevención de la dependencia
- La formación continuada de personas mayores con necesidades especiales
- El fomento de hábitos saludables
- El conocimiento básico de nuevas tecnologías y evitar la brecha digital
- El voluntariado de las personas mayores como reconocimiento de su papel social

Áreas de distribución de los talleres y las actividades:

- **Área Instrumental.** En esta área se proporcionan los conocimientos básicos para este colectivo que no tuvo formación en el pasado.
- **Área de salud.** Conocimientos básicos para promover actitudes y conductas para prevención de enfermedades y adquisición de hábitos de vida saludables.
- **Área tecnológica.** Conocimientos básicos para poder utilizar todas aquellas herramientas de las nuevas tecnologías (ordenadores, cajeros, móviles, etc.).
- **Área de sociales y naturales.** Conocimientos básicos para poder conocer y aprender de nuestro entorno más cercano.



**ÁREAS DE
DESARROLLO**

Tel.: 93 729 14 720
fundacio@oreneta.org
www.oreneta.org



CIUDADANOS PARA CIUDADANOS
FUNDACIÓN CÍVICA ORENETA DEL VALLÈS